



### Weitere Angebote

Traumaisensibler Yoga nach den Standards des Traumacenter Boston

Yoga für Menschen mit Depressionen

Business Yoga / Qi Gong

Qi Gong & Frauen Qi Gong

Meditation

Feldenkraismethode

Coaching & Personal Training

Ausbildung von Kursleitern in Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Stressbewältigung

Weiterbildung für TherapeutInnen: Traumaisensibler Yoga für das therapeutische Setting (nach den Standards des Traumacenter Boston)

\*Yoga & Qi Gong Gruppen: Zuschuss der ges. Krankenkassen bis zu 75 € teilweise möglich

### Dozententätigkeit u.a. für:

- \*Evangelische Hochschule Berlin
- \*VHS Steglitz-Zehlendorf
- \*Wiblishauser-Seminare
- \*Michaela Huber
- \*Ausser-Atem-Frauensport
- \*Gesundheitszentrum Villa Waldhaus



### **Birgit Löwenbrück**

Diplompädagogin \* Yogalehrerin \*  
Qi Gong Lehrerin

**Hormon Yoga** – Dinah Rodrigues, Brasilien  
Assistentin von Dinah Rodrigues in der Ausbildung von Yogalehrerinnen in Hormon Yoga seit 2006

**Traumaisensibler Yoga** - Bessel van der Kolk & Dave Emerson, Traumacenter Boston, USA

**Tibetischer Yoga** – Tenzin Wangyal Rinpoche, USA/Berlin

**Hatha Yoga** – Shivananda Tradition u.a.

**Qi Gong** – Deutsche Qi Gong Gesellschaft  
Ou Wen Wei, San Francisco  
Daisy Lee, Hawaii

**Tanztherapie** – Deutsche Gesellschaft für  
Tanztherapie DGT

**Feldenkraismethode** – Mia Segal, Holland

**EMDR** – Andreas Zimmermann

**Integrale systemische Strukturaufstellungen** –  
Rolf Lutterbeck (DIA)

**Ohrakupunktur nach dem Nada Protokoll** –  
National Acupuncture Detoxification  
Association – Deutsche Sektion

Kooperation mit dem Feministischen  
Frauengesundheitszentrum Berlin:

<http://www.ffgz.de>



# HORMON YOGA

nach Dinah Rodrigues



Lernen Sie die **Originalmethode**  
mit empirisch belegter Wirksamkeit  
bei der langjährigen Assistentin von  
Dinah Rodrigues

Birgit Löwenbrück  
Diplompädagogin / Yogalehrerin,  
Assistentin von Dinah Rodrigues seit 2006

[www.cosmicyoga.de](http://www.cosmicyoga.de)



## Die Methode

Dinah Rodrigues entwickelte die Methode in den 90er Jahren.

Hormon-Yoga ist eine wirksame Alternative zur Prävention von typischen Beschwerden der Wechseljahre; junge Frauen mit Kinderwunsch profitieren ebenfalls von der Methode.

Die Wirksamkeit wurde von Frau Rodrigues empirisch belegt. Erste Ergebnisse sind bereits nach vier Wochen spürbar.

Die Übungen sind leicht zu erlernen, erfordern allerdings Regelmäßigkeit im Üben.

## Übungsprogramm

Das Hormon Yoga Programm umfasst:

- \* Pranayama – gezielte Atemtechniken
- \* Asana – Yogastellungen
- \* Mudras – Fingerhaltungen
- \* Bandhas - Kontraktionen
- \* Energielenkungsübungen
- \* Entspannung / Stressbewältigung



[www.cosmicyoga.de](http://www.cosmicyoga.de)



## Indikationen

\* **Frauen ab 38** präventiv

\* präventiv für typische **Beschwerden der Wechseljahre** wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute, verminderte Libido, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, depressive Verstimmung, etc.

\* präventiv für **Beschwerden jüngerer Frauen**

wie Prämenstruelles Syndrom - PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten und -beschwerden, Polyzystisches Ovarialsyndrom, Eierstockzysten, vorzeitige Menopause, hormonell bedingter unerfüllter Kinderwunsch.

## Kontraindikationen

- \* Schwangerschaft
- \* hormonell bedingter Krebs
- \* nach kosmetischen Brustoperationen
- \* größere Myome
- \* Endometriose
- \* nach Herzoperationen / Herzleiden
- \* schwere Osteoporose
- \* Innenohrentzündung
- \* Thrombosen

## Alternative bei Kontraindikationen

**Radiant Lotus Frauen - QI GONG RLWQ**  
Beratung auf Anfrage

[www.cosmicyoga.de](http://www.cosmicyoga.de)



## Seminare

**Wochenendseminare 220 €**  
**Einzelunterricht 70 € pro Stunde**  
**Yogalehrerausbildung Level I 270 €**

**Aktuelle Termine:**

<http://www.cosmicyoga.de/pdf/preislistetermine.pdf>

## ANMELDUNG

per e-mail: [info@cosmicyoga.de](mailto:info@cosmicyoga.de)

verbindliche Platzreservierung  
nach Eingang der Kursgebühr

Birgit Löwenbrück  
Bank: comdirect  
BLZ: 20041133  
Kto-Nr.: 6740559  
Stichwort: HY und Name

**Ausbildungen für YogalehrerInnen  
mit Dinah Rodrigues**

[www.dinahrodrigues.com.br](http://www.dinahrodrigues.com.br)

&

[www.cosmicyoga.de](http://www.cosmicyoga.de)